

Durée de la leçon : 90 minutes

Description de l'activité : apprentissage technique de l'unihockey

Objectifs :

- Maîtriser le maniement de la canne d'unihockey et la conduite de la balle
- Technique des passes à l'unihockey

Considérations et conditions préalables :

- Situation : halle de gymnastique, certains exercices peuvent être transférés dans une leçon de hockey sur glace
- Personnelles : dès la 6H. Pour la patinoire, maîtriser le patinage
- Matériel : cannes, balles d'unihockey, sautoirs, cerceaux et but d'unihockey

Déroulement de la leçon	Matériel
<p>Mise en train :</p> <p>Maîtriser le maniement de la canne et la conduite de la balle</p> <p>CONDUIRE LA BALLE / STICKHANDLING</p> <ul style="list-style-type: none">• Exécuter rapidement, avec les deux côtes de la canne (guider, ne pas frapper !)• Quitter la canne du regard. Additionner les chiffres que l'enseignant indique• Suivre un rythme• Avancer lentement, puis de plus en plus vite, avec la balle• Laisser la balle s'éloigner, la rattraper et dribbler• Au signal, petits, grands dribbles <p>Plan d'organisation :</p> <p>En essaim</p>	<p>10'</p> <p>Une canne et une balle par élève</p>

JONGLER

- Tenir la balle sur la palette
- Un rebond au sol, un rebond sur la palette
- Rebonds sur la palette uniquement

Plan d'organisation :

En essaim

10'

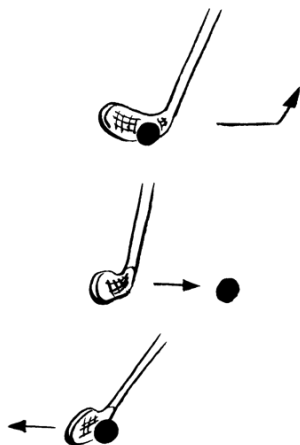
Une canne et un puck par élève

Partie principale :

- Différencier les différentes manières de passer
- Maîtriser la conduite de la balle et la passe
- Améliorer le contact avec la balle
- Améliorer la vision périphérique

PASSE A DEUX

- Librement
- Corrections : poser la palette du côté où l'on veut recevoir la balle, celui qui fait la passe pousse la balle et ne la frappe pas
- Passes dans les pieds, un contrôle avec un pied
- Passes en l'air



15'

1 Passe balayée : guider la balle avec la palette et lâcher la balle après une phase d'accélération

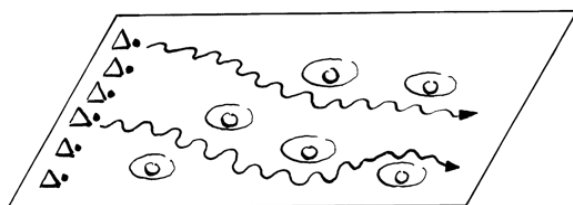
2 Passe frappée : prendre de l'élan avec la canne et frapper la balle. Si possible, garder toujours le contact entre la canne et le sol

3 Arrêt de la balle : incliner la palette légèrement vers le sol et arrêter la balle avec un léger mouvement de recul de la canne (« aspirer »)

TRAVERSER LA FORET

Les membres de l'équipe A se placent dans les cerceaux dispersés dans toute la salle. Les membres de l'équipe B essaient de traverser la salle sans se faire prendre la balle par un des membres de l'équipe A. Combien de traversées réussissent-ils en 2 minutes ? Ensuite, il y a changement de rôles.

Combien d'essais utilise l'équipe B pour faire une traversée sans que la balle soit touchée ?



JEU

Match d'unihockey

10'

Les membres de l'équipe A doivent au moins laisser un pied dans le cerceau et pas déplacer le cerceau

Les membres de l'équipe B doivent garder le contrôle de la balle

20'

Retour au calme :

Parler des problèmes rencontrés pendant le match, ranger le matériel

10'

Notes :

